



Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Parmesan Spargel

Parmesan Spargel

400 g grüner Spargel

200 g Kirschtomaten

4 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Maitre Marcel Knoblauch in Sonnenblumenöl

Etwas Salz, Pfeffer

7 Esslöffel Parmesan

4 Esslöffel Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

Parmesan Spargel

1.

Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Spargel säubern und die holzigen Enden abschneiden. Tomaten halbieren.

Olivenöl mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer, 5 EL Parmesan und 3 EL Panko in einer Auflaufform gut mischen. Dann den Spargel dazugeben und mit dem Mix vermischen.

Die halbierten Kirschtomaten über dem Spargel verteilen.

Dann nochmal ca. 2 EL Parmesan und 1 EL Panko über alles verteilen.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und den Spargel für ca. 15-20 min. backen.

Den Parmesan-Spargel heiß als Beilage oder als Hauptgericht servieren.